



## ПЕДАГОГИКА

УДК 612.766.1:159.923-057.875

### ТЕХНОЛОГИЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ С УЧЁТОМ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА ИЛИ ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ

**Е. В. Гавришова**  
**А. А. Горелов**

*Белгородский  
государственный  
национальный  
исследовательский  
университет*

*e-mail:  
Gavrishova@mail.ru*

В статье рассматривается проблема недостаточной двигательной активности студентов; раскрывается технология ее регулирования на начальном этапе обучения студентов в вузе с учётом мотивации к достижению успеха или избеганию неудач, основанная на системно-функциональном подходе.

Ключевые слова: технология, двигательная активность студентов, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач.

Для достижения оптимального уровня физической подготовленности студентов на начальном этапе образовательной деятельности, с учётом предрасположенности к достижению успеха или избеганию неудач, нами была разработана технология, которая позволяла направленно регулировать их двигательную активность и тем самым эффективно решать задачи комплексного развития физических качеств, формирования двигательных навыков, укрепления здоровья и закаливания организма. Это позволило не только предсказывать результаты и управлять процессом регулирования двигательной активности, но и систематизировать на научной основе накопленный опыт, который позволял рационально использовать, имеющиеся в распоряжении вуза, ресурсы.

Разработка технологии определялась средствами, содержащимися в государственном стандарте ВПО, учебных планах и программах по физической культуре, а также учитывало личные предпочтения студентов. Кроме этого, при разработке её содержательной части мы ориентировались на те механизмы двигательной активности, которые напрямую или опосредованно формируют у студентов потребности в расширении знаний в области использования физических упражнений, развивают мотивы к самостоятельному физическому саморазвитию.

Структура, разработанной нами технологии базировалась на системно-функциональном подходе П. К. Анохина [1] и предполагала пять основных взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов: концептуальный, формализовано-описательный, процессуально-деятельностный, управляющий и координирующий.

**Концептуальный компонент** обуславливает наличие генерального замысла, в основе которого содержалась целевая установка, пути её достижения, принципы реализации. Их наполнение базируется на научных направлениях, разрабатываемых в таких областях научного знания, как: восполнение дефицита двигательной активности студенческой молодёжи [2; 3; 5], формирование мотивации к самостоятельному



физическому развитию путём учёта предрасположенности студента к достижению успеха и избеганию неудач [4; 6].

**Формализовано-описательный компонент** представляет собой описание технологии регулирования двигательной активности студентов на начальном этапе обучения в вузе в зависимости от мотивации к достижению успеха или избегания неудач в виде формализованной модели (рисунок). Данная модель включает: целевой блок; содержательный блок (средства, формы и методы двигательной активности); организационный блок с элементами планирования, мотивирования студента к регулярным физическим нагрузкам, учёта полученных воздействий и ресурсное обеспечение; блок контроля за физическим состоянием и ходом выполнения заданий; блок рефлексии и самооценивания.

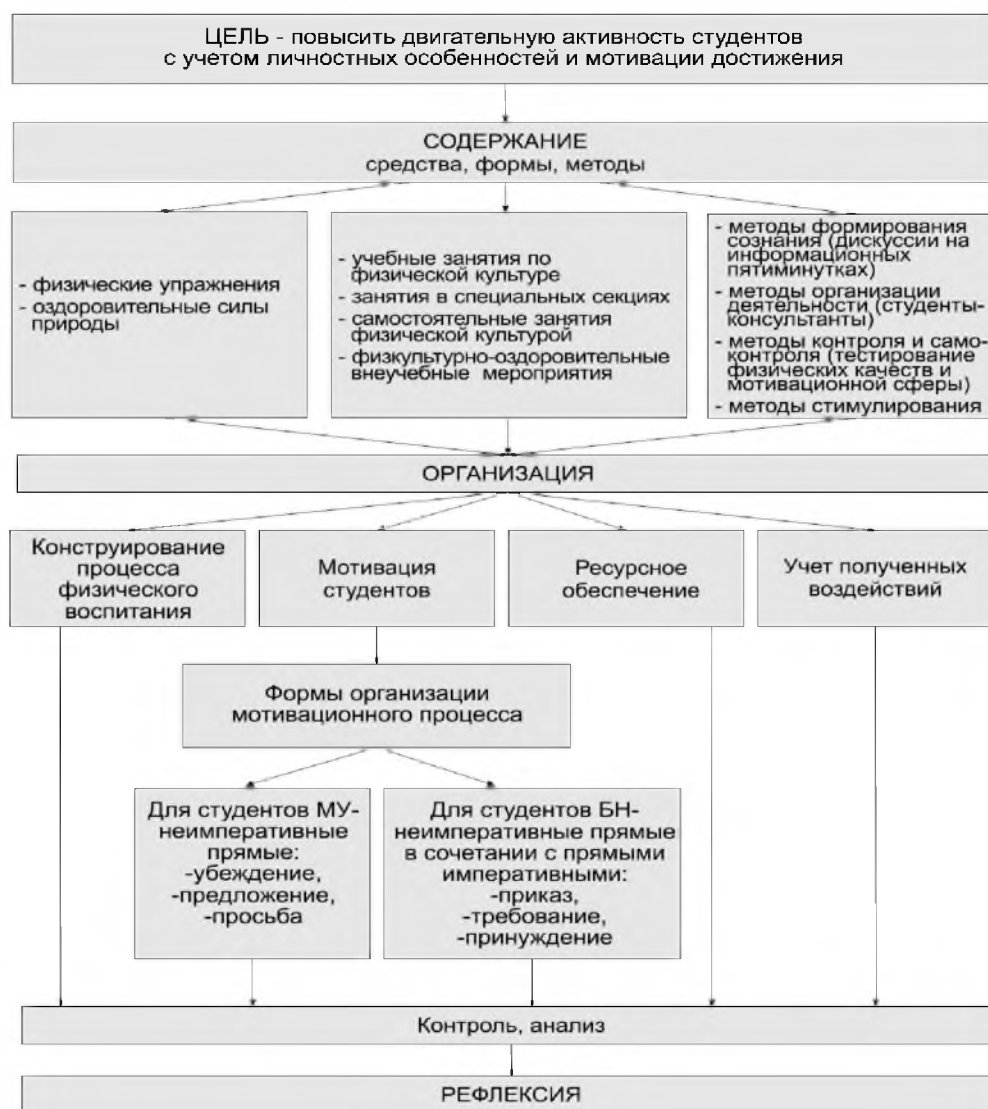


Рис. Модель технологии «Регулирование двигательной активности студентов на начальном этапе обучения в вузе в зависимости от мотивации к достижению успеха или избеганию неудач»

**Процессуально-деятельностный компонент** – это практическое регулирование двигательной активности студентов на начальном этапе обучения в вузе в зависимости от мотивации к достижению успеха или избегания неудач. Включает формирование системы знаний о значимости двигательной активности для укрепления здоровья, закаливания организма, улучшения телесных кондиций, повышения физи-



ческой работоспособности; практическое использование физических упражнений в образовательной и повседневной деятельности.

**Управляющий компонент** – это обеспечение мониторинга показателей физического состояния и физической подготовленности студентов, контроль за ходом выполнения заданий и их качеством, оценка эффективности отдельных параметров разработанной технологии. Он включает такие виды контроля, как целевой, оперативный, гибкий и этапный.

**Координирующий компонент** обуславливает необходимость сравнения полученных результатов с ранее запрограммированной целевой установкой и её корректировку на последующих этапах повседневной и образовательной деятельности студентов.

Мы выстраивали процесс двигательной активности с пониманием того, что средства педагогического воздействия не могут изменить организацию нейродинамических процессов человека, так как они относятся к консервативным механизмам, которые сложно изменить. Попытки же их изменения могут привести к самым разным, в том числе и неблагоприятным последствиям. Принципиально изменить тип мотивации также невозможно, однако обеспечить положительную корреляцию между выраженностью стремления к успеху и избеганию неудач, по-нашему мнению, возможно. Этому способствует максимально возможная реализация принципа свободы выбора студентами формы и вида двигательной активности во внеучебное время, что в конечном итоге обеспечит гуманное, личностно ориентированное взаимодействие со студентами, их собственное самовыражение.

Наши собственные экспериментальные исследования показали, что индивидуальные различия в суточной активности студентов достаточно велики. В группе студентов, ориентированных на успех, разброс в количестве пройденных шагов в день колеблется от 11500 до 6500; а в группе студентов, избегающих неудач – от 10840 до 5700. Отмечается и значительная разница во времени, которое затрачивают студенты на активные движения. Те, которые стремятся к успеху, активно двигаются от 8 до 6 часов в неделю; неуверенные, избегающие неудач, посвящают этому от 7,5 до 3 часов за это же время. Такой разброс в результатах связан с генетически предопределённой потребностью в активности вообще и в движениях в частности.

Интенсивность и качество освоения двигательных действий, безусловно, зависят от мотивации [4]. В учебной группе всегда присутствуют студенты, сильно отличающиеся друг от друга и по уровню физической подготовленности, и по особенностям мотивации достижения. С одной стороны, это усложняет процесс формирования целевых установок и положительной мотивации к активному освоению новых двигательных действий, в процессе которых значительная роль отводится формированию ориентировочной основы действия. Но, в то же время, студенты, стремящиеся к успеху и имеющие достаточные знания, быстрее ориентируются в учебной ситуации и «заражают» своей энергией тех, которые боятся неудач и имеют ограниченные возможности сознания, как основной направляющей силы в процессе обучения движениям. Применение системы методов организации деятельности с введением соревновательных и игровых приёмов в учебно-тренировочных занятиях повышает мотивацию занимающихся к решению поставленных двигательных задач. В этом случае многократное повторение разучиваемого упражнения не утомляет, не вызывает раздражения, повышает эмоциональный настрой и, в то же время, позволяет лучше решить двигательную задачу, устранить допущенные ошибки, более быстро и качественно освоить движение.

В основу повышения двигательной активности студентов, в представляемой нами технологии, положены самостоятельные дополнительные занятия физическими упражнениями и занятия под руководством тренера в свободное от учебы время. Опрос значительной части студентов белгородского государственного национального исследовательского университета, показал, что польза и необходимость таких занятий



большой их частью осознаётся. Однако основными препятствиями на пути их реализации, особенно в группе студентов, мотивированных на избегание неудачи, является банальная лень; нежелание или неспособность преодолевать трудности, так как слабая воля; а также отсутствие опыта физкультурной активности, прецедента личного яркого переживания, связанного с двигательной активностью. На приобретение такого опыта, формирование ценностных ориентаций и мотивов занятий физической культурой видимо и должны быть направлены плановые учебно-тренировочные занятия.

По нашим данным 66,9 % юношей и 78,2 % девушек, обучающихся на 1 курсе факультетов бизнеса и сервиса, экономического, юридического и фармацевтического, считают, что обладают необходимыми знаниями для самостоятельных занятий. В основу этого они ставят принцип свободы выбора вида двигательной активности. Однако достоверных различий в таком выборе у студентов с разными типами мотивации достижения выявлено не было. В тоже время было установлено, что предпочтения тому или иному виду двигательной активности различаются по половому признаку. Приоритеты юношей – скоростные и силовые способности девушек – координационные способности, гибкость, стремление улучшить фигуру. Такую спецификацию средств физической подготовки трудно реализовать на учебных занятиях физической культурой при выраженной разнородности контингента студентов, но возможно в ходе занятий по выбору в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительных центрах, тренажерных залах и т. п. Индивидуальный выбор вида физкультурной деятельности под руководством тренера в свободное время сочетается с предрасположенностью студентов к определённому виду движений или физических качеств. В этом случае педагогические воздействия соотносятся с организацией нейродинамических процессов молодого человека, направлены на наиболее развитые физиологические функции, что обуславливает привлекательность этих воздействий для студентов, позволяет задать высокий уровень тренировочной нагрузки и получить выраженный эффект развития физического потенциала занимающегося. Механизм физиологической адаптации при таком подходе к организации двигательной активности студентов не только обеспечивает существенный тренирующий эффект доминирующего двигательного качества, но и приводит к широкому положительному переносу в развитии «отстающих» физических качеств.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной нами технологии показала значимость активного внедрения в образовательный процесс индивидуального и дифференцированного подходов за счёт изучения особенностей мотивационной сферы студентов; повышение привлекательности учебной дисциплины «Физическая культура» на основе интереса занимающихся; увеличение доли самостоятельных занятий физическими упражнениями и занятий под руководством тренера за пределами учебной программы вуза; регулярный и систематический контроль над уровнем физических и психических качеств; активная пропаганда людей, находящихся в хорошей физической форме, не курящих, отрицающих алкоголь, занимающихся физическими упражнениями; включение студентов в регулярное тестирование с целью самопознания своего физического и психического потенциала.

#### Список литературы

1. Анохин П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Наука, 1978. – 400 с.
2. Горелов А. А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов, В. Н. Усатов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2009. – № 1 (47). – С. 28 – 33.
3. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л. Опыт использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями состояния здоровья – Научные ведомости БелГУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2010. – № 6 (77), вып. 5. – С. 185 – 192.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001.



5. Лотоненко А. В. Физическая культура и здоровье: Монография / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, С. Р. Гостева, О. А. Григорьев. – М.: «Еврошкола», 2008. – 450 с.

6. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения/ Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 240 с.

## **REGULATION TECHNOLOGY OF STUDENTS' IMPELLENT ACTIVITY IN INITIAL STAGE OF STUDYING AT UNIVERSITY ACCOUNTING FOR PREDISPOSITION TO SUCCESS ACHIEVEMENT OR FAILURES AVOIDING**

**E. V. Gavrishova**

**A. A. Gorelov**

*Belgorod National  
Research University*

*e-mail:  
Gavrishova@bsu.edu.ru*

The article is devoted to the problem of deficient students' impellent activity. Regulation technology based on system – functional approach of students' impellent activity at initial stage of studying at University accounting for motivation to success achievement or failures avoiding is described in this article.

Key words: technology, students' impellent activity, motivation of success achievement, motivation of failures avoiding.